

Áyukusala:

Principy výuky

meditace všímavosti a vhledu



Namo tassa bhagavato arahato sammá sambuddhassa!

Pozdrav Vznešenému, Oproštěnému, Pravě Plně Probuzenému!

Ctihodný Áyu Kusalánanda, který byl znám jako učitel Dhammy pod svým civilním jménem Dr. Mirko Frýba, odpovídá v následujícím Interview na otázky, které klade jeho první mnišský žák ctihodný Dhammakusala, civilním jménem Michal Horák. Interview sestává z dvou rozhovorů vedených 10. a 11. března 1999 v klášteře Sambodhi Vihára na Srí Lance. Za účelem zachování autenticity je upuštěno od editování textu, který je již po řadu let v tomto znění přístupný účastníkům zasedů tradice Áyukusala v češtině a v němčině. První rozhovor se týká především otázky, které hlavní techniky meditace jsou v Áyukusala tradici používány pro rozvíjení vhledu a jakými principy se řídí jejich instrukce. V druhém rozhovoru je historicky probírán vývoj instrukce Áyukusala ve vztahu k některým jiným přístupům, jež jsou mu blízké.

Páli výraz *áyu-kusala*, který znamená „dovedné zvládnání života“, začal být počátkem sedmdesátých let užíván ctihodným Mahátherou Nyánaponikou jako označení pro kurzy Dhammy, které nabízel Dr. Mirko Frýba v Bernu. Mezinárodně se stalo označení Áyukusala známé díky záznamu interview, který vedl ctihodný Maháthera Piyadassi s doktorem Frýbou ve vysílání Sri Lanka Broadcasting Corporation v den Vesákha 1977. Záznam tohoto interview byl poté šířen na magnetofonových páskách; jeho obsahem byly též tři technicky vysvětlené postupy: za prvé užití meditace všímavosti a vhledu pro účely psychohygieny, za druhé postupy všímavě důkladného zvažování *joniso-manasikára* pro nácvik strategií zvládnání každodenních úkolů v kontextu západní civilizace a za třetí meditační kultivování mezilidských vztahů postupy takzvaného bohorovného spočívání *brahma-vihára*. Tato tři témata jsou podrobně pojednána v knize M. Frýba: *Umění*

žít šťastně – *Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003); zmíněná témata nejsou však v následujícím interview o výuce meditace všímavosti a vhledu v tradici Áyukusala.

Postupy a principy meditační instrukce

Dhammakusala: Ctihodný, jak víš, provedl jsem interview s několika předními učiteli meditace na Srí Lance a ptal jsem se jich na to, jak a jakou meditaci učí. Protože jsem se jakožto tvůj žák naučil meditaci pod tvým vedením, tak jsem si to už při rozhovorech s ostatními učiteli srovnával s tím, co praktikuji. Rád bych v podstatě ty samé otázky jako jim položil i tobě.

První otázkou je, jaké jsou tvoje zásady při výuce *satipatthána-vipassaná*? Na co kladeš důraz? Čím začínáš a jak postupuješ metodicky? Počítej s tím, že tento rozhovor je už pro lidi, kteří mají nějakou zkušenost s meditací. Takže se nemusíš bát, že bys někoho zmátl, když řekneš víc, než je zdrávo pro prvněmeditující.

Kusalánanda: Když pracuji s lidmi, kteří již něco vědí o Dhammě a už si vyzkoušeli meditaci, tak předpokládám, že jim jde o to dosáhnout toho nejvyššího cíle Buddhova učení, to znamená překonat utrpení a zbavit se všech příčin utrpení. Dosáhnout tedy toho nejvyššího štěstí — Nibbány. S tímto cílem před očima ty lidi vedu k tomu, aby získali dovednosti pro harmonizování a ovládání své mysli a aby dokázali tyto dovednosti využít na cestě vhledu. Takže zaprvé získat dovednosti jak regulovat svoji mysl, to znamená vyvažovat pět schopností mysli, *pañča-mano-indrija*. Vztah mezi *saddhá* a *paññá*, *samádhi* a *virija* to všechno vybalancovává *sati*. To je první cíl výuky, pomoci meditujícím, aby se rozhodili na té cestě, která vede přes jednotlivá poznání vhledu *vipassaná-ñána* až k cíli nejvyššímu. Ideálně na tom pracujeme na zasedech. Tam je zapotřebí vytvořit prostředí, chráněné prostředí. Účastníci musí získat určitý rytmus, to znamená rozvrh dne, jasnost přechodů při střídání pracovišť a atmosféru vzájemné podpory — to vše tak, aby to, co jako učitel a ukazatel cesty nabízím, mělo co nejefektivnější dopad.

D: Tím tedy začínáš výuku na meditačním zasedu. A co je jejím hlavním principem, tím nejdůležitějším?

K: Vůbec hlavním principem mé výuky je přivést lidi k tomu, aby si dokázali vytvořit co nejlepší prostředí a dokázali tam v něm nic nedělat. Nic nemusí dělat — to je ten nejdůležitější princip. Během celého zasedu nic aktivně nedělat. Aby se tam ta jejich mysl mohla ustálit. Aby ti lidé přišli k sobě... A aby ta jejich mysl začala produkovat, vyhazovat ze sebe nečistoty. A právě to vyžaduje, že tam

nesmí být žádné zasahování do obsahů, žádná indoktrinace. Nic ty lidi neučím, než jen to, co je zapotřebí pro vyvážení těch jejich vlastních pěti schopností mysli. Ukazuji jim a nacvičuji s nimi jen ty dovednosti, které potřebují, aby dokázali tu svou mysl kočírovat... a nechat ji produkovat. Žádné zprostředkování Dhammy jako vědění. Vědění přijde, to přijde samo — jejich vlastní autochtonní vědění, které získají vlastním vhledem.

Takže ta první zásada je: Nic těm lidem nevnucovat, nic je neučit. A z toho vyplývá druhá zásada: Nemanipulovat jejich mysl žádným směrem. Ani směrem zvýšení důvěry a úcty k Buddhovi čili *saddhā*, ani směrem dobrotivosti a lásky čili *mettā*. A hlavně ne směrem nějakého odporu k *samsāře*, k tělu nebo ke stravě nebo nějaké podobné předjímání hnusu, rozpadu či pomíjivosti. Co sami později poznají a jaké postoje budou k *samsāře* zaujímat — to je jejich věc, jejich vlastní rozhodnutí. No a s tím souvisí třetí zásada: zajistit jim jen rámeček pro to, aby si mohli dovolit nerušeně meditovat, aby mohli skutečně dělat jen to, co chtějí, aby se cítili jistí, opatrovaní, podpořeni... Dát jim jen rámeček, podmínky pro to, aby si sami utvořili takové prostředí, ve kterém od probuzení do usnutí nic nedělají. Minimalizují veškeré činnosti, zpomalují a zklidňují se, omezují přísun informace zvenku, věnují se zcela sami sobě. Takže se nejprve ta mysl ustálí, sedne si, není čeřena či kalena ničím zvenku. Nic do té mysli necpou, ale pak v dalším přirozeně přicházejícím procesu z ní uvolňují veškerou zátěž, to jim pak jasněji ukáže, co vše v té mysli mají — toho si jen všímají. S tím vším, co přijde, co se ukáže, zacházejí kompetentně tak, že si toho jen všímají. Později pak se zbavují i z větší hloubky mysli přicházejících nečistot mysli, *kilesa*, které nechávají vynořit, které mohou z té mysli i nečekaně silně vylítnout... To pak už je ale učím, jak s těmito nečistotami zacházet pomocí různých dalších technik *vipassaná*.

Takže mám tři principy: Za prvé nic nevyučovat, jenom ukázat, naučit a zprostředkovat dovednosti. Za druhé tu mysl meditujících nikam netlačit, ani do lásky, ani do hnusu, ani do víry. Za třetí vést meditující k tomu, aby uměli přijmout, cokoliv přijde, aby si všeho opravdu jen všímali. Teprve pak je možný pokrok vzhledu. To jsou moje hlavní principy výuky.

- D: Teď jsi vyjmenoval tři principy... Mohl bys ty tři stáhnout do jednoho hlavního?
- K: Mohl. Hlavní princip je narafořit meditujícím podmínky pro to, aby skutečně nemuseli od rána do večera nic dělat.
- D: Dobře, to je opravdu hezké, že řekneš lidem, aby nic nedělali. Ale to je pro drtivou většinu obrovský problém a především začátečníci v tom pěkně lítají. A staří mazáci už mají většinou vykulovanou dovednost chovat se tak, aby to zvenku vypadalo všímavě. Hledáním různých únikových činností pro svoji mysl ztrácí mnoho lidí mnoho drahocenného času. Na zásedu to první dny není snadné a později to není o nic lepší. Nemáš s těmi lidmi soucit?

- K: To víš, že mám. Vysvětluji, k čemu to je dobré, nic nedělat. Dávám instrukce, jak nejlíp umím, co nejkratším způsobem, bez zanášení jejich mysli příliš mnoha informacemi. Ze soucitu se někdy i donutím být přísný a tvrdý. První dny se též zcela zúčastním všeho toho nic nedělání celé skupiny — i když je to pro mne vedle všech těch koordinačních a ostatních činností dost namáhavé. Když ale chci ten hlavní princip plně uplatnit ve skutečnosti zásedu, tak proto dělám vše, co je mi lidsky možné. Pomáhám meditujícím přehodit tu vyhýbku ze zvyklých kolejí k nic nedělání a jen všímání. To znamená, dělám vše proto, aby se ráno všímavě probudili a nic nemuseli dělat, dokud večer neusnou. Aby přitom nechali mysl vyhodit ze sebe cokoli se vynoří, aby ta mysl vyblinkala, vyzvrátila, vytlačila, vykadila všechny nečistoty. A čím méně meditující dělají, tak tím efektivnější je toto samočištění mysli. Takže ten hlavní princip je udělat jim tak jednoduchý program, který neblokuje a neomezuje to čištění mysli, který ho pouze umožňuje. A ten nejjednodušší program je: Probudit se všímavě, provést tu nejjednodušší hygienu a pak, chodit, sedět, chodit, sedět, papat, kakat, odpočinout, chodit, sedět, chodit, sedět, chodit, sedět..., mít šálek čaje, večer krátký Dhamma-přednes a chodit, sedět, chodit, sedět a jít spinkat. Takže minimum nabídky a nabídku takovou, aby ta mysl nemusela nic přijímat zvenku a aby se mohla sama čistit. To je ten hlavní princip. Tomu slouží ty první dny zásedu.
- D: Když si to tak srovnám s tím, co jsem viděl v různých meditačních centrech a kláštorech u jiných učitelů, které jsem tam viděl učit, tak se nikdo tolik o ty meditující nestará. Ty za nimi i venku chodíš, opravuješ je a ukazuješ jim jak si vylepšit meditační pracoviště. Je to mnohem větší zabíračka pro tebe nebo pro ostatní učitele Dhammy, které jsi vytrénoval, protože vy ty lidi na zásedu chráníte proti všemu tomu, co by zvenku rušilo, což ostatní, pokud jsem viděl, nedělají. Nikde jinde jsem neviděl jako u vás, že když někdo ty meditující ruší, tak vy tam jdete a zarazíte to.
- K: Chráníme ty lidi před rušiteli zvenku a před tím, aby se nerušili navzájem.
- D: Což je myslím hrozně důležité a pro mne jedna z nejdůležitějších věcí. Já musím mít jistotu, že ten učitel nade mnou drží ruku a že když bude nějaký problém, že to nebudu muset řešit.
- K: Ano, přesně tak to má být.
- D: Dále jsem se ptal těch ostatních učitelů a ptám se teď tebe: Jaké druhy meditace používáš?
- K: Jsou to hlavně dva druhy meditace. A sice chození a sezení. A to je princip vyvážení tělesně aktivního a pasivního během celého dne. Chození a sezení jakožto podklad pro celodenní fungování mysli. No a pak jsou to ty pomocné čtyři ochranné meditace, které ale dělám vždy jen na začátku dne. A na konci dne *mettá* vlastně jen pro ty, kteří chtějí jít hezky spinkat. Ale nikoliv pro ty, kteří se opravdu rozjedou na vipassaná a prolomí ten vlned do skutečnosti. Ti, kteří se dostanou od slova ke skutečnosti, získají *náma-rúpa-paričcheda-*

ñána, no tak těm říkám, už žádná *mettá* a nechodte ani na Dhamma-přednes. A když přijdete, tak pozorujte jen slyšení a tak dále — nezabývejte se obsahy, pojmy. Pokračujte neustále v tom kultivování vzhledu do skutečných jevů. Udržujte si to rozvíjení cesty *vipassaná*.

- D: Podle čeho poznáš, že ten člověk má už *náma-rúpa*? Co ti řekne? Já to mám, ale přesto nedokážu říci: „*náma-rúpa-paričcheda-ñána* je když...“ Kde je ten průlom?
- K: Tam nejde o to, co mi ten člověk řekne. To kdybych teď řekl, tak by bylo snadné, aby se to někdo naučil nazpaměť a pak mi to řekl. Tam jde o to, jak mi to řekne a jak já u něj vidím ten soulad mezi tím, co říká a co dělá. Jsou lidi, kteří mohou cokoli říkat a dokonce i učit, anebo vyprávět o svých *ñánách* podle toho, co si přečetli. A mohou i říkat ironicky, jakoby si dělali ze sebe legraci „ta moje tak zvaná *maggá-phala*“, nebo „moje *bhanga-ñána*“, mávat při tom rukou, předstírat tak skromnost a zároveň se ale vytahovat, co všechno vědí. Mluví o něčem a já vidím, že jsou to jen slova, slova, slova... To poznám, když s tím člověkem sedím. To poznám, když toho člověka vidím, jak jde, jak jí, jak si sedá k meditaci. Takže to se nedá poznat jen na tom jak to říká, ale dá se to poznat na tom, jak to, co říká odpovídá té právě aktuální skutečnosti, když to říká. Je to ta opravdovost a integrita celé osoby. Je to ta kongruence mezi tím, co ten člověk jiným ukazuje tělesně a co sám tělesně prožívá jako nosič svých hnutí mysli. Ta tělesnost *rúpa* skutečně má přesnou korespondenci v tom, co prožívá a komunikuje *náma*. *Náma-rúpa* odpovídá jedno druhému a ten člověk je schopen oba dva ty aspekty toho procesu vidět a rozlišit. V pokročilém je to pak, že vidí *náma-rúpa*, jak spolu souvisí a ví to ve vždy bezprostředně následujícím vědomí *viññána*. A zase nechá vylítnout *náma-rúpa* a hned na to *viññána*. *Náma-rúpa paččajá viññána*, *viññána paččajá náma-rúpa*, *náma-rúpa paččajá viññána* ... — tak jak ten proces označoval Buddha.
- D: Takže to jsme se dostali k tomu *čankamana* chození a *ánápánasati* sezení, které jsou vlastně hlavní činností celého zásedu. Přičemž ty první dny děláme *ánápánasati* jako meditaci klidu a pak po tom přichází instrukce na *vipassaná*.
- K: Ano. Přičemž, ale už i ty první tři dny instrukce *ánápánasati* je rozlišená od osoby k osobě. Už tam jsou rozdíly, jestli ten člověk pozoruje *ána* a *apána* na nose, či na horním rtu, anebo jestli to pozoruje na zvedání a klesání břišní stěny. Jsou ale i tací, kteří spontánně nepozorují ani na břiše, ani na nose, ale cítí rozpínání a smršťování celého těla. Se všemi těmi v osobní instrukci pracují rozdílně. Pak jsou také ti, kteří to sice pozorují na nose, ale nepozorují konkrétní procesy *ána* a *apána*, nepoznávají skutečné jevy, ale soustředí se na představu dechu, na *ánápána-nimittu*. Mají jasnou představu *nimittu* či pojem *paññatti* o souvislosti nádechu a výdechu *ánápána*. Jejich meditačním předmětem *árammana* nejsou nádech a výdech jako takové, nikoli ty prožitky skutečných dotyků vzduchu na nose, tito lidé mají jako meditační objekt dech čili

ánápána-nimitta. U některých z nich se snadněji vyvíjí soustředění směrem k úplnému pohroužení v *džháně*. Je to světská (v páli: *lokika*) *džhána*, která má jako předmět *paññatti* či *nimitta*. Ale tito lidé to mají pak většinou o to těžší prolomit se k té skutečnosti jevů a uvidět ten rozdíl *náma-rúpa*. Ti, kteří vnímají element země to znamená dotyk, anebo element větru to znamená pohyb, buď na nose nebo na břicho, tak ti to mají snadnější přijít dříve k *vipassaná-ňána*. A právě na to je geniální ta metoda, kterou vyvinul můj učitel ctihodný Mahási Sayadaw. Jeho metoda právě vede co nejrychleji k realitě a k rozlišení mezi slovem a skutečností *náma-rúpa*. K tomu bych chtěl za sebe sama říci, že ať meditující postupují jakýmkoli způsobem, tak ten nejvyšší účel pro mně je vést je co nejrychleji k realitě a k *vipassaná-ňána*, nikoli ke *džhánám*. Samozřejmě když je někdo nadán na *džhány*, nebo tady někdo dělá objevy skrze jednu z těch uvedených variací všímavosti nádechu a výdechu, no tak ho nechám, tak ho neutnu. Ale snažím se co nejdříve každého vést k tomu, aby se co nejrychleji dostal na cestu ke vstupu do proudu.

Rozhovor byl veden v Sambodhi Vihára, Colombo 10. 3. 1999

Vývoj výuky meditace v tradici Áyukusala

Dhammakusala: Jaký byl vývoj tvé výuky meditace od těch prvních meditačních zásedů před třiceti lety?

Kusalánanda: Vlastně to nejdůležitější pro uvedení Dhammy, bylo neredukovat výuku jen na meditaci. Od začátku mi šlo o to, nebýt učitelem meditace, ale být učitelem Dhammy — to znamená učit jak znalosti, tak dovednosti, jak *parijatti* tak *patipatti*. Neučil jsem meditaci pouze jako techniku, ale učil jsem ji ve vztahu ke každodennímu životu. Na to jsem dbal už v prvních desetidenních kurzech, které jsem učil v Indii. Vývoj mé výuky byl dán přizpůsobováním se tomu, co mí žáci znali o Buddhově učení. Ale i psychologům a psychiatrům jsem zdůrazňoval, že meditace má smysl jen jako součást zvládnutí každodenního života a tudíž v kontextu celé Buddhovy nauky — toto například už v roce 1971 v mé první přednášce na Bernské universitě „*Verhaltensänderung durch orientalische Versenkungstechniken*“. Učil jsem však vždy celou Buddhovu osmičlennou stezku.

Když učitelé meditace vytrhnou meditaci *vipassaná* z jejího původního rámce a neuvedou celou Buddhovu nauku přiměřeně životní situaci svých žáků, tak vytváří nové problémy. Tyto problémy a jejich řešení jsem shrnul 1980 ve svém článku „*Dhammaduta in the West and its Hindrances*“ v angličtině, který je přeložen i do němčiny a češtiny. Upozorňoval jsem tam též, na rozdíl mezi učiteli meditace a

učiteli Dhammy. V sedmdesátých letech se vyrojilo spousta učitelů meditace různých směrů, buddhistickou meditaci *vipassanu* začali tehdy učit Goenka, Goldstein a další — oni ale neznali moc Dhammu a teprve později se to, co potřebovali z Dhammy pro výuku meditace, pomalu učili. Mě šlo zcela vědomě od začátku o to, abych nebyl pouhým učitelem meditace, ale učitelem Dhammy.

Učitelé meditace na západě pak zavedli novou módu: jezdit od kurzu ke kurzu a bojovat o místo v hierarchii takzvaných „old students“. A k tomu přišla ještě jedna důležitá věc: Na těch kurzech se ti lidé neučili být samostatnými emancipovanými meditujícími, ti se učili být dobrými studenty a začali vytvářet sekty jednotlivých učitelů. Tak zvaní „old students“ mohou být i mniši, kteří už by měli vědět jak medítovat a přesto znovu a znovu jezdí na kurzy meditace třeba k Josephu Goldsteinovi, nebo ke Goenkovi, aby byli jejich dobrými žáky a zajistili si své místo mezi konkurencí. S tímto konkurenčním myšlením pak přišli na scénu i takoví, kteří chtěli vyučovat meditaci. Protože se neměli čím jiným prokázat, tak se oháněli tím, že jsou "old students". Pak začali učit meditaci a štěpit laickou sanghu, aby si rozdělili zákazníky. Nikdo se ale nezabýval tím, aby učil tyto lidi jak učit. A toto jsem diskutoval s Nyánaponikou, Munindrou, Rewatadhammou, Piyadassim, k tomu jsem také vedl Josepha Goldsteina. V archivu máš k tomu dost velký balíček naší korespondence. Jsem na to hrdý, že mnozí převzali mé názory o výuce učitelů — i když mne třeba necitují. Tyto mé myšlenky se časem prosadily například v Barre v Americe, kde se začali zabývat tím, jak učit učitele učit. I to jak překonávat ty nešvary, na které jsem upozornil v tom článku na začátku let osmdesátých, vzali v úvahu v letech devadesátých.

- D: Dělat z lidí poslušné následovníky — to najdeš stejně tak u nás jako i tady na Srí Lance.
- K: Mohl sis toho jistě všimnout i tady například v těch meditačních centrech, že buď učí pouze techniku, nebo dokonce zmatek techniky, anebo učí jen oddanost a rituál, aby ti lidé byli „dobrými žáky, dobrými následovníky a ještě lepšími buddhisty.“ Ale to, že Buddha Dhamma je cesta neposlušnosti, emancipace, cesta ke svobodě od všech vnitřních i vnějších autorit, to tady nenajdeš skoro nikde, snad s výjimkou těch mnichů, kteří žijí v divočině.
- D: Ještě k těm instrukcím na meditaci jsem si teď vzpomněl na slova ctihodného U Janaky, který říkal, že jsou tři základní oblasti meditace a sice chození, sezení a denní aktivity přičemž všechny mají stejnou důležitost a při všech může dojít k meditačnímu pokroku.
- K: Dokonce i k úplnému probuzení, jak tomu bylo u ctihodného Áandy, který dosáhl *arahatta-magga-phala*, když všímavě uléhal k odpočinku. V mém přístupu k výuce bylo však důležitější dávat meditaci do kontextu každodenního života a to v nejširším pojetí, ve smyslu Osmičlenné ušlechtilé stezky. Samozřejmě jsem už od začátku učil všímavost a jasné vědění *sati-sampadžaňña* při jídle, uléhání a tak dále — jak jsem se to naučil od Srí Munindry a jak to

popisuje ve své knize ctihodný Nyánaponika. To vše se váže na ty hlavní principy výuky, o kterých jsme mluvili včera — a samozřejmě i na ty principy neposlušnosti a emancipace, o kterých jsme mluvili dnes. Tyto principy...

- D: Setkal jsem se s mnoha různými způsoby výuky meditace *vipassaná* nebo *satipatthána-vipassaná* a četl jsem různé popisy buddhistické meditace. Někdy mi to přišlo divné a občas i v přímém rozporu s tím, co znám od tebe. Mohl bys říci, kteří učitelé a které knihy patří nebo mají blízko k té „naší“ tradici? Často odkazuješ na svého učitele Mahásiho Sayadaw. Kdo je to dál?
- K: Rewata Dhamma Sayadaw, můj další barmský učitel. A pak samozřejmě srílanský Piyadassi Thera — ten znal *parijatti* i *patipatti* a nechtěl se nikdy profilovat jako jakýsi meditační učitel. Aniž by předstíral a vytahoval se, či psal nějaká vyprávění, vše co napsal je vztaženo na praxi, ať už je to jeho kniha „*Buddha's Ancient Path*“ nebo jeho malý přehled v knížce „*Buddhist Meditation*“. Dále je to samozřejmě můj učitel ctihodný Nyánaponika, jenž se stal mým hlavním učitelem od začátku sedmdesátých let. Jeho knihy o Abhidhammě a jeho Srdce buddhistické meditace znáš. Jinak nejbliže je nám to, co bylo zaznamenáno z meditační tradice na Srí Lance ctihodným Nānananda Therou. Jeho knihy „*Concept and Reality*“, „*Magic of Mind*“ a knihu jeho učitele ctihodného Nānarāmy „*Seven Stages of Purification*“ máš v knihovně.
- D: A z Barmy nějaký další učitelé?
- K: V Barmě jsem potkal několik Sayadaw. Některé tam, anebo také ve Švýcarsku a jinde.. Se Sayadaw U Thittila a s Thegon Sayadaw Nyánissara jsem se setkal 1982 v Oxfordu, když jsme tam měli seminář o Abhidhammě, to jsou Abhidhammici, kteří jsou nám blízko. V Barmě je to samozřejmě U Janaka Sayadaw, který je nejbliže původní Mahási Sayadaw tradici a nejbliže tomu, jak já učím Buddhovu metodu meditace.
- D: Munindra nic nenapsal?
- K: Ne ten nic nenapsal. On mne i druhé učil vždy jen v přímém osobním vztahu.
- D: Webu Sayadaw?
- K: Toho jsem osobně neznal, znám ho jen z vyprávění a z knížek. Ale existuje malá knížka od Mogok Sayadaw o *čitta-anupassaná*, která mne již před léty zaujala. A tento Sayadaw mluví o *bhavanga-čitta* jako „*host mind*“ tedy jako hostitelská mysl, která má primární meditační předmět a k tomu přistupuje „*guest mind*“ jako nositelka sekundárního předmětu. A to je velmi blízko pojetí mých učitelů a tomu, co jsem dále vyvinul na základě svého studia Abhidhammy. Ty znáš ten diagram vnější a vnitřní základny mysli a jejího procesu *čitta-vīthi*, který to znázorňuje. To je shrnutí toho jak funguje mysl, když se ustálí a rozvíjí metodou *satipatthána-vipassaná* užívanou v našich zasedech.

D: Bavili jsme se o různých způsobech meditace všímavosti a vzhledu a já bych se rád ještě zeptal, jestli bys mohl říci něco víc o těch třech cestách kultivace *vipassaná*?

K: Ty různé metody meditace *vipassaná*, jak se s nimi dnes setkáváme v Asii i v Západním světě, jsou odvozeny od Buddhovy metody *satipatthána-vipassaná*. Buddha sám rozlišoval nikoliv tři, nýbrž čtyři cesty *vipassaná* vedoucí k prožitku *magga-phala*, jmenovitě je to *vipassaná*, která následuje meditaci klidu *samatha-pubbangamam vipassanam*; meditace *vipassaná*, která ústí do klidu *džhány vipassaná-pubbangamam samatham*; za třetí *vipassaná*, která jde ruku v ruce se *samatha*, to je *samatha-vipassanam yuganaddham*; za čtvrté *vipassaná*, která pracuje s analýzou jevů, jež vnikají do soustředěné mysli, a sleduje *dhamma-uddhačča-viggahíta*. Všechny tyto čtyři cesty, říká Buddha, jsou platné, dále říká, že všichni, kdo dosáhli *magga-phala*, kdo dosáhli realizace stezky a plodu, že to bylo jednou z těchto čtyř cest. Je to popsáno v *Anguttara-Nikája*, v *Knize čtveřic*, sutta 170. Na našich zasedech se používají tyto čtyři postupy bez míchání s jinými.

To je můj způsob jak učit *satipatthána-vipassaná* a je to způsob Buddhův. Jemu nejbližší je didaktické rozpracování v instrukcích ctihodného Mahási Sayadaw. Učím *vipassaná* v rámci Buddhovy metody *satipatthána*, tedy meditace všímavosti. Neexistuje *vipassaná* bez *satipatthána*. V Buddhově nauce neexistuje žádná meditace vzhledu bez meditace všímavosti.

D: Buddhova nauka, i když vezmeme jen kanonické texty *Tipitaky*, je velmi rozsáhlá. Které texty jsou hlavním zdrojem toho, jak ty učíš Dhammu?

K: Mým prvním zdrojem, ještě v šedesátých letech, byly texty *Satipatthána-Sutty* a ostatní, které mi dal v Indii můj učitel Anagarika Munindra a texty Nyánatilokova „*Word of the Buddha*“, které mi na Srí Lance dal Anagárika Sugatananda. Od setkání se ctihodným Nyánaponikou ve Švýcarsku jsem pak vlastně vyrostl v tradici *Anguttara-Nikáji*. Je to sbírka textů velmi blízkých praxi *satipatthány*, kterou na prvním koncilu recitoval ctihodný Anuruddha a kterou z páli přeložil do němčiny ctihodný Nyánatiloka a nově editoval ctihodný Nyánaponika. Tenkrát v těch sedmdesátých letech jsem po meditaci každé ráno četl jednu nebo dvě sutty z *Anguttara-Nikáji* — v páli a v němčině. Tak jsem se vlastně učil Dhammu i páli. A četba textů *Abhidhammy*, *Visuddhi-Magga* a jednotlivých komentářů — to byly v tom mém studiu sekundární záležitosti. Pomáhaly mi ale uvádět Dhammu do souvislostí psychoterapie a zvládání každodenního života. Tak jsem vytvořil satiterapii, v níž jsem si ověřoval *Abhidhammu*, kterou vidím jako systematizovanou Dhammu, vybranou především z *Anguttara-Nikáji*. Jak víš, většinou ode mne dostáváš odkazy na texty z *Anguttara-Nikáji*, když mi kladeš otázky ohledně své praxe Dhammy.

Řečeno jednou větou: To co učím, tak to je Buddhova cesta praktických dovedností *patipatti* a znalosti textů *parijatti* tak, jak je

zachovaná, zaznamenaná ve slovech Buddhových především ve sbírce *Anguttara-Nikája*.

Rozhovor byl veden v Sambodhi Vihára, Colombo 11. 3. 1999

